

## חכם בשמש

לקוח מתוך: "חכם בשמש" בהוצאת האגודה למלחמה בסרטן  
לשכת בריאות נפת שרון

### מטרות:

- ♦ להיזכר בכללי הזהירות לחשיפה בשמש ובהתנהגות בשעות הלהט בקיץ.
- ♦ לעודד את הילדים לשחק עם בני המשפחה בימי חופשת הקיץ.

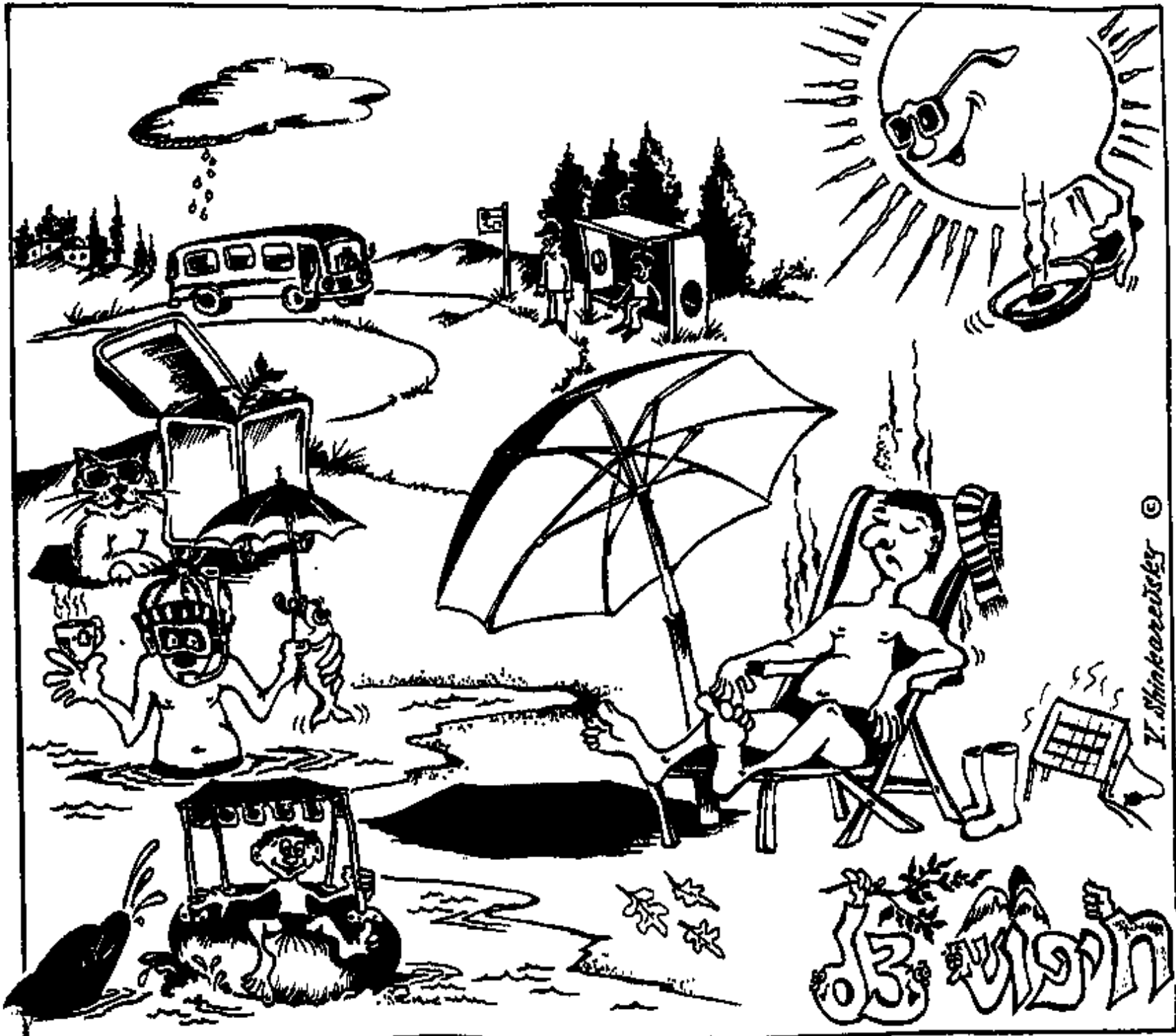
### חומרים:

- ♦ דפי שעשועים (נספח)
- ♦ כלי כתיבה
- ♦ מספריים ודבק

### מהלך הפעילות:

מכינים לכל ילד ערכה של דפי השעשועים המצורפים לקחת הביתה.  
לכל דף מצורפות הנחיות המשימה... לבילוי ולהנאה.





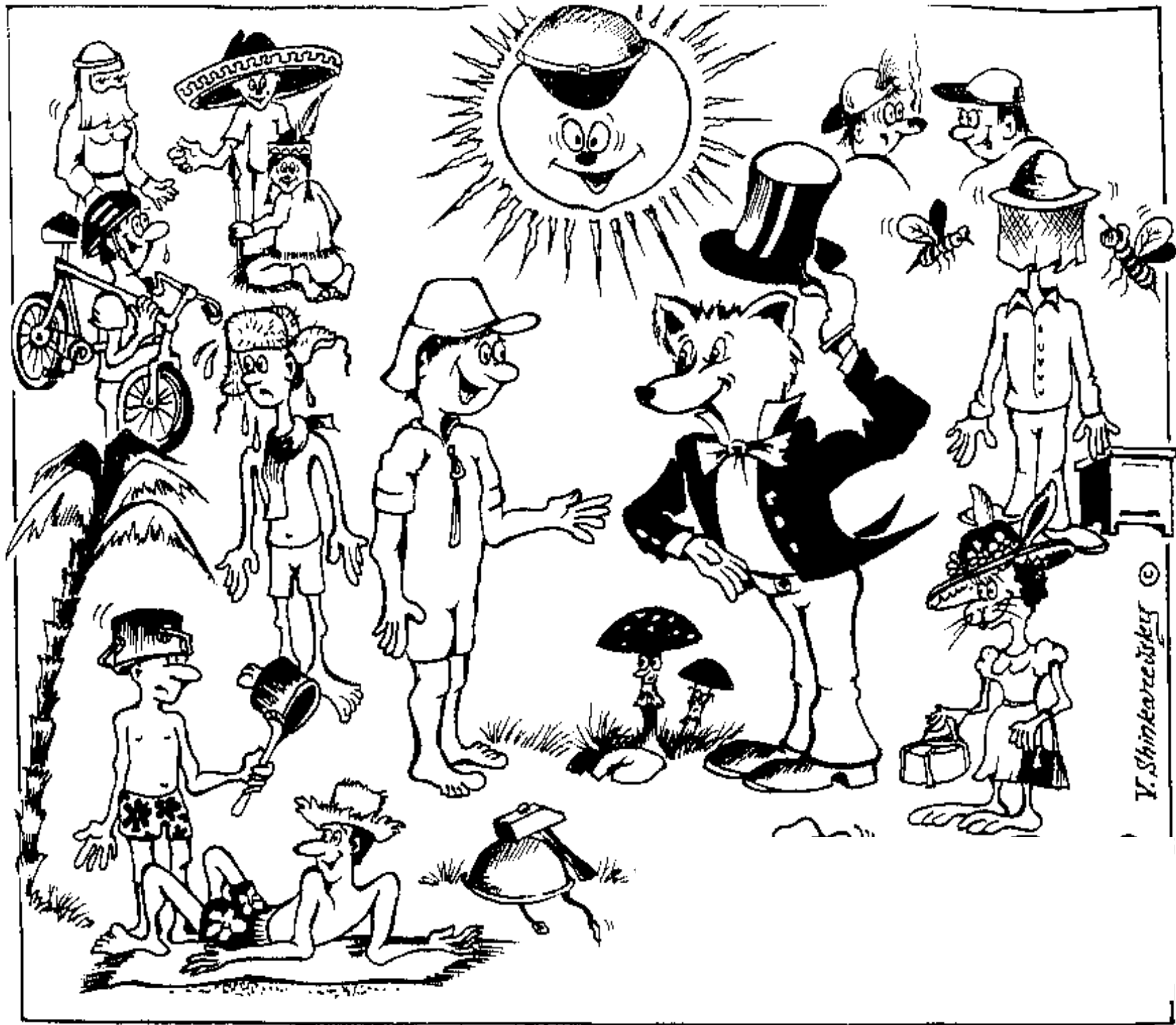
בצל פחות מסוכן וגם יותר  
נעים. אין כמעט קרינה  
ישירה של קרניים על -  
סגולות שהן קרני השמש  
המסוכנות והמזיקות.  
שמו לב: לאורך שעות היום  
הצל דז ומשתנה, ולכן יש  
סיכוי שגם אם ישבתם בצל  
הוא "יברח" לכם אחרי חצי  
שעה, המשיכו לרדוף  
אחריו....

**בתמונה נמצאים**  
**שמונה פריטים**  
**שאינם שייכים לקיץ.**  
**מצאו אותם והקיפו**  
**בעיגול.**

תפוחים וציפורניים

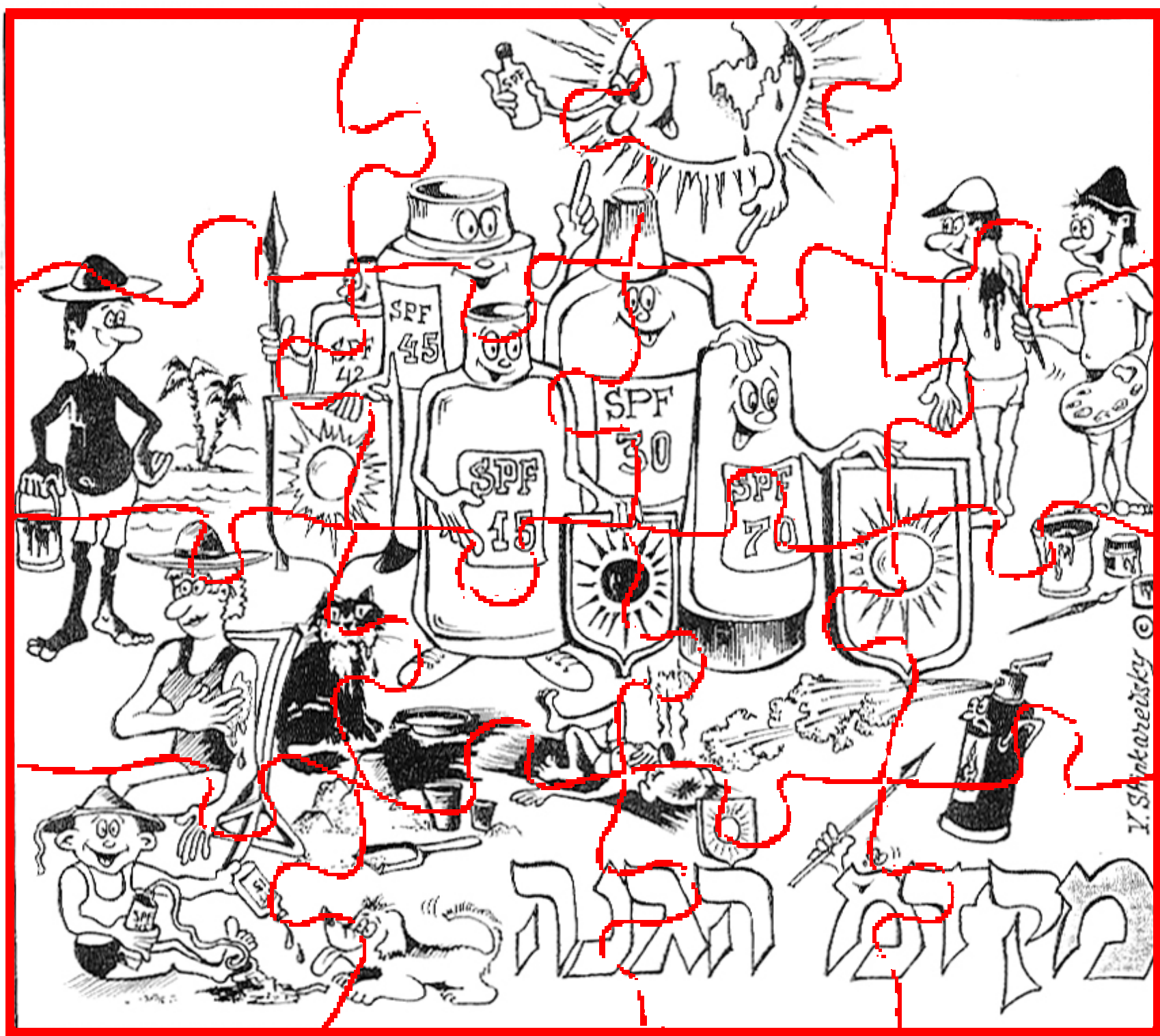
© V. Shinkovetsky

זהו את הכלל של  
חכם בשמש המיוצג  
בתמונה שלפניך.



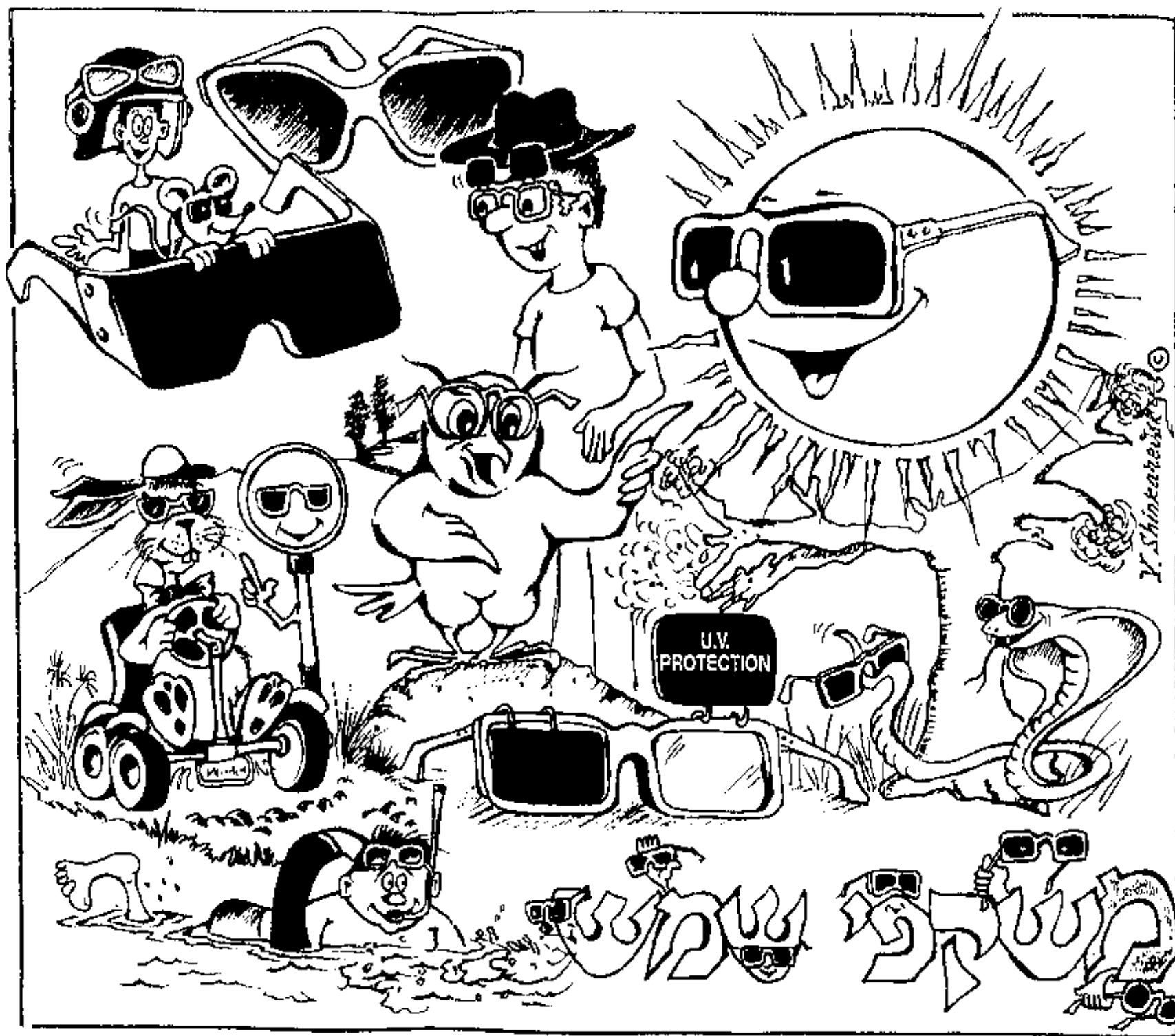
עור רטוב קולט עוצמת  
קרינה גבוהה, כולל  
קרינה המוחזרת מהמים.

צבעו את הציור,  
גזור אותו בהתאם  
לסימון לחלקי פאזל,  
ערבב את החלקים  
ונסה להרכיב  
מחדש.



כדאי לשמור על העיניים  
מפני קרינת השמש.  
חשוב לבדוק  
שהמשקפיים באמת  
מסננים את הקרינה העל  
סגולה של השמש.

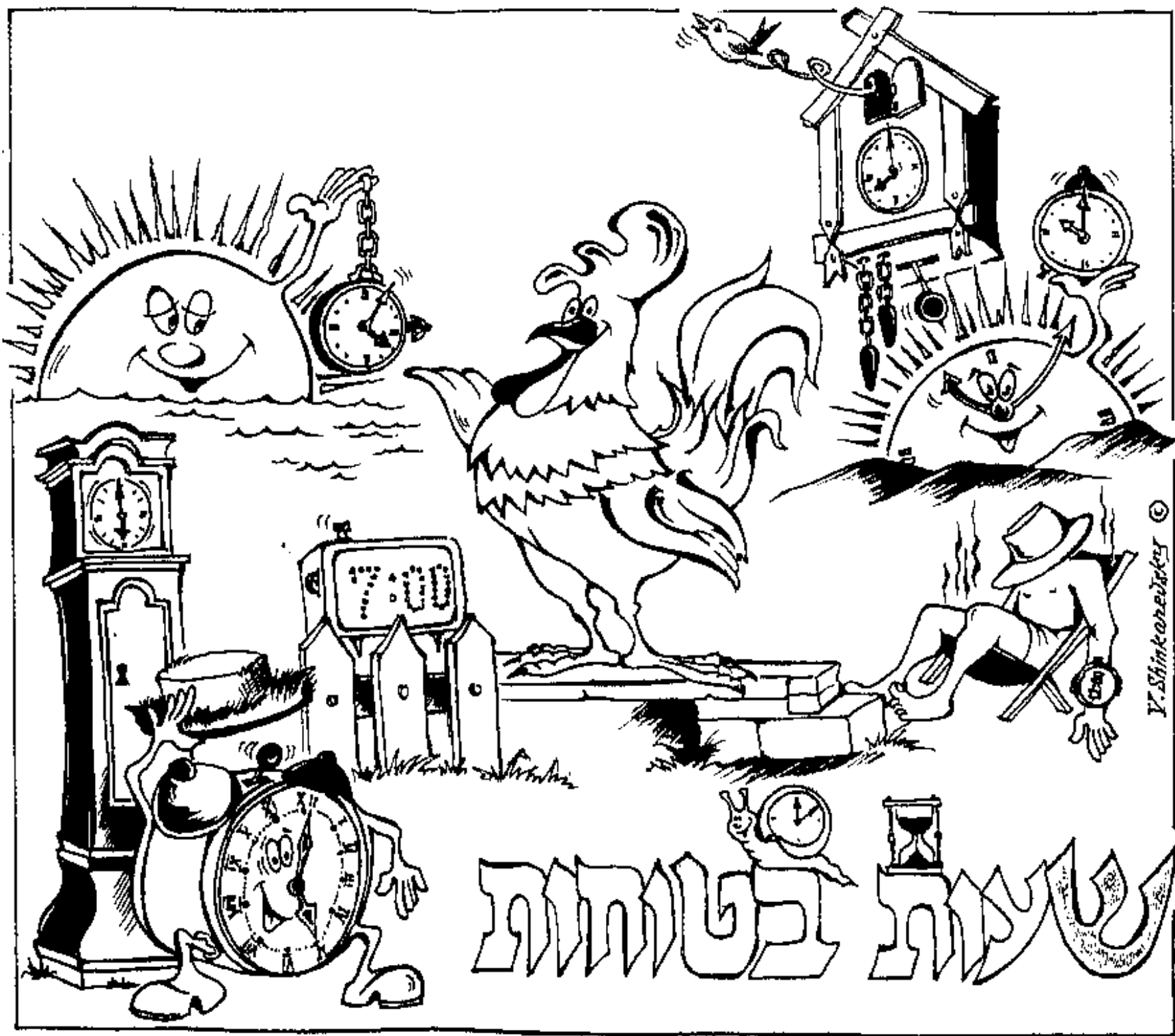
בתמונה שלפניכם  
מסתרות שלוש  
דמויות שאינן  
חובשות משקפי  
שמש. מצא אותן.



ישנן שעות שבהן קרינת  
השמש חלשה וגם נעימה, אלה  
הן "השעות החכמות" לשהייה  
בשמש.

**הקיפו בעיגול רק את  
הדברים שאסור לעשות  
בשעות שאינן בטוחות:**

- לראות טלוויזיה
- פיקניק על הדשא
- שחייה בבריכה
- לאכול אבטיח בצל
- להשתזף בים
- תחרות ריצה
- כדורגל במגרש
- רכיבה על אופניים
- לקרוא ספר במיטה
- לשחק במחשב
- לבשל משהו טעים
- לעבוד בגינה
- לטייל עם הכלב
- לשטוף את הבית
- ללכת יחף בחוץ



כשחם ומזיעים, מאבדים  
נוזלים.  
כדי להחזיר את הנוזלים  
לגוף חייבים לשתות  
והרבה!

מצא כמה כלים  
לשתייה מסתתרים  
בציור.



תיה מרובה

בשמש אל תשכחו  
להתלבש בהתאם -  
גם על חוף הים או  
בבריכה אל תישארו  
חשופים לגמרי לשמש.

**מצא את ההבדלים  
בין שני הציורים  
הבאים.**







בגוד מתאים

© Y. Shinkovetsky